

男性癌症易忽略的 15 种症状



有许多男人因为特别忙不想去看医生,其实男人患癌的不在少数,如能早期发现,及早治疗,可挽救大部分人的生命。有些癌症的症状是有特异性的,有些却是很一般的。例如疼痛,疼痛的原因很多,多数不是癌症,但这并不意味着不看医生自己就能排除癌症。现将和男性癌症有关的 15 种症状列举如下:

***乳房肿块** 绝大多数人不会想到男人也会患乳癌,他们认为只有女性才会患乳癌,其实它虽很少见,却是有可能的。当男性发现乳房有肿块时,尤其是当局部皮肤凹陷有皱纹,乳头内缩或有分泌物,乳房发红或脱屑时,就一定要去就诊。

***疼痛** 虽然绝大多数疼痛不是癌症,但局部持续疼痛,应该就诊。即使医生诊断不是癌症,其他疼痛疾患也应及时治疗。

***睾丸改变** 当睾丸有任何症状时都应请医生检查,例如睾丸增大或萎缩,或者有块,或者阴囊有沉重感等。有时睾丸肿瘤生长极快,所

以早期发现是关键。

***淋巴结改变** 如果腋下、颈部或其他部位发现肿块或淋巴结肿大,应及时就诊。尤其是淋巴结持续增大一个月以后,就一定要请医生检查。

***发热** 如果发热原因不明,就有可能是肿瘤。当然多数发热是因感染或肺炎等引起的,但也应请医生诊治。有些癌症在某一时期会引起发热,如癌症扩散、转移,或血癌引起发热,如淋巴瘤或白血病,所以不能解释的发热一定要找医生。

***体重减轻** 你并没有通过节食及运动刻意减肥,但体重却明显下降,如在短期内(如几周)体重减轻 10%以上,就应就医。

***腹部不断绞痛并有抑郁症** 如果腹痛并有抑郁症,就应好好检查,因胰腺癌与抑郁症有关。其他症状如黄疸或大便颜色改变,如灰色便,也有可能引起腹痛。

***疲乏** 疲乏也是极常见的症状,每个人工作或活动久了都会乏

力,但如果常感极度疲乏,且休息后仍不能消除,就应请医生检查,因为这可能与癌症有关,例如白血病、某些结肠癌、胃癌等。

***持续咳嗽** 感冒、流感、过敏等都会引起咳嗽,某些药的副作用也可引起咳嗽,但久咳(指咳三四周以上)则不应忽略,尤其是吸烟者。它可能是肺癌的症状,也可能是慢性支气管炎或酸反流。

***吞咽困难** 有些人感到吞咽困难但不以为然,认为多吃些流质,多喝些汤就解决问题了。其实吞咽困难可能是消化道肿瘤引起的,如食管癌,要请医生检查。

***皮肤改变** 皮肤上的色素痣增大,大家都要警惕。皮肤上有其他改变也应注意,如皮肤突然出血或过度脱屑都应就医。皮肤改变多久才可能有问题很难说,一般认为超过几周就应注意。

***不应出血的地方出血** 例如咯血、吐血痰、胃肠出血、尿血等都应该看医生。不要以为大便有血只

是痔疮引起的,结直肠癌的表现也是大便出血。

***口腔改变** 如果你吸烟,应特别注意口腔内有无白斑或舌上白点,这些改变表示有血斑病,这是癌前病变,可能进展为口腔癌,应请医生或牙医诊治。

***排尿问题** 男人年老时多有排尿问题,如尿频、尿急、排尿不尽等,但这些症状严重时应看泌尿外科医生,以排除前列腺癌或者前列腺增生。

***消化不良** 许多人尤其是老年人,认为明显的消化不良是心脏病发作的影响,但持续的消化不良可能是因食管癌、胃癌所致,应就医。

总之,一些看似最常见的症状,如疲乏、发热、疼痛等,如果持续时间久,千万不要忽略不顾,应请正规医院的医生检查为宜。(张家庆)



健康提示

配镜前应先到医院检查



当发现孩子视力不好时,有些家长会直接带孩子去眼镜店配镜。但是,我们要告诉家长的是,在你第一次给孩子配镜之前应先去医院检查,这是因为孩子的视觉系统与成人是不一样的。

在孩子出生后,视觉系统仍在继续发育,大约要到 10 岁左右才完全成熟。在这个发育过程中,许多先天或后天因素会影响它的成熟。因此提高孩子的视力绝不仅仅是配副眼镜就能解决的。

首先,医生除了查孩子的视力,还要检查眼睛的位置,是否有内斜、外斜、隐斜等,并测量其程度,这与以后配什么样的眼镜有密切关系。

其次,测量孩子眼睛的屈光状态,就是我们平时所说的近视、远视、散光情况。但是,由于孩子眼睛的调节力特别强,我们不能像检查成人那样马上可以检查。调节力是眼睛得以既看清远处又能看清近物的原因,它随着年龄的增加而减弱。这与检查屈光状态有什么关系呢?举个简单的例

子,一个远视的孩子由于调节力强可以表现为正视甚至近视。因此要了解孩子眼睛的真实屈光状态,必须使眼的调节力放松,这就需要用睫状肌麻痹剂。医生会根据孩子的年龄、有无斜视等情况选用不同程度的麻痹剂,如阿托品、托吡卡胺等。还有,在这个过程中,医生还要检查眼睛的各个结构,从前到后有无异常,特别是有无先天性眼病。

最后,根据检查的结果,决定孩子是否需要配镜,配镜的度数,以及是否需要纠正某些影响视力发育的因素(如斜视、上睑下垂等)。还有,如存在弱视就马上要进行弱视的训练。

以上这些病情必须到医院找专科医师检查确定,所以发现孩子视力不好或眼有问题,首先应去专科医院检查。(吴川)



父母必读

家庭如何防控甲型 H1N1 流感

- 1.关注疫情的发展趋势,正确认识疾病,了解卫生部门发布的防控知识,不轻信小道消息。
- 2.注意家庭成员的个人卫生和家庭环境卫生。注意勤洗手、洗澡、勤换洗衣服、勤晾晒被褥。家庭地面和桌、椅、床、柜、门把手等各种物体表面要做好卫生清洁。
- 3.家庭成员每天回家后应及时用肥皂和流动水洗手,特别要教育和监督儿童洗手。
- 4.即使在家中咳嗽或打喷嚏时,也要用纸巾掩盖口鼻,然后把纸巾丢进垃圾桶。没有纸巾时,打喷嚏或咳嗽要用手捂住口鼻,然后洗手,而且每次打喷嚏或咳嗽后都要洗手。
- 5.每天至少开窗通风 2~3 次,

- 每次不少于 30 分钟。
- 6.家庭成员要尽量维持良好的身体健康状况,保证充足的睡眠,保持良好的精神心理状态,多喝水,注意平衡膳食。
- 7.告知家庭成员,特别是要教育儿童不要近距离接触发热、有流感样症状的病人。
- 8.家中有发热或流感样症状的病人时,应及时到医院发热门诊就医,听从医护和公共卫生专业人员的建议和安排,病人要尽量减少与家庭成员及其他人的接触,家人在护理病人时应戴口罩。

(邓莉)



家庭医生

胆固醇高危人群谨防冬季心梗

气温降,“心梗”升。每年冷空气频繁光顾的初冬季节,缺血性心血管病很容易高发。这得从内外因两方面来分析,内因是发生心梗的人冠状动脉都有不同程度的狭窄;外因是低温刺激易使人体血压升高、心率加快、心脏负担加大。血压升高使血管内壁上的粥样硬化斑块容易破裂,造成急性血管堵塞。内外因作用下,很容易引起心绞痛发作和心肌梗死。尤其是冠心病、高血压、糖尿病患者,在伴有“坏胆固醇”水平升高的情况下,就容易在初冬季节发生心肌梗死。

引起动脉粥样硬化的元凶是“坏胆固醇”,即血脂中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),它会沉积在动脉壁上,形成小米粥样的斑块,这被形象地称为动脉粥样硬化。动脉粥样硬化的形成是一个非常缓慢和长久的过程,早期觉察不到身体有任何不适。但当“坏

胆固醇”长期升高,粥样斑块由小变大,足以对人体产生危险的时候,后果就相当严重,甚至是致命的。

临床研究已证实:高血压和糖尿病会使动脉粥样硬化进展加速。对已经有冠心病的患者来说,再次发生缺血性心血管事件的危险持续存在。因此,上述人群都是心梗高危或极高危的人群,需要更严格地控制“坏胆固醇”水平。

冬季要减少心梗的发生,冠心病、高血压、糖尿病三大高危人群要以积极的心态面对。要多动少食,快步走一向被认为是最有益的健身活动之一,对心血管病人来说比较适合。运动时要注意保暖,天气不好或感觉不舒服时,最好不要进行户外活动。(张昉)



家庭保健



豆专家

预防甲流 提升免疫力 豆浆配方之二

研究证实,甲型 H1N1 流感与禽流感感相比有更为迅速的传播速度,但它并不是不可预防的。专家提醒,只要做好营养功课,就能更有效地御病毒于体外。来看看“豆专家”为您精心推荐的豆浆食谱吧,每天一杯鲜豆浆,帮您增强身体免疫力,不怕病毒侵扰。

核桃芝麻豆浆

关键词: 富含维生素 E 和锌,增强免疫力。

准备材料: 黄豆 60 克,核桃仁 20 克,黑芝麻 10 克。

具体做法:

- 1.将黄豆洗净,放入温水中浸泡 6~8 个小时,泡至发软。
- 2.将核桃仁和芝麻洗净,然后与泡好的黄豆一并放入豆浆机杯中,接通电源,按“五谷豆浆”键,待豆浆制好即可。

营养小贴士:

核桃芝麻豆浆有补血滋阴、滋补保健、美容养颜、增强人体免疫力等作用。

核桃仁富含不饱和脂肪酸、植物蛋白、磷脂、赖氨酸及多种维生素及微量元素,有补血养气等功效。黑芝麻富含芝麻素、芝麻酚、叶酸、维生素 E、钙、铁、卵磷脂、蛋白质等,这些物质对提高机体抵抗力都有重要作用。(金丽)



茶博士

保管铁观音有讲究

知道如何鉴别茶叶后,即使你购买到了称心如意的好茶,但如果不懂如何正确保管茶叶,茶叶就会很快变质变味。买了好茶叶却因保管不当而使茶叶变质变味的人很多。下面向您介绍保管茶叶的具体方法:

首先了解茶叶的特点。茶叶有五忌:忌水分含量高、忌接触异味、忌光线照射、忌置于高温环境里、忌暴露于空气中。

其次,针对以上特点要做到四要:要干燥、要洁净、要避光、要低温。

最后,每次取完茶叶,要用铁罐或锡罐、瓷罐、玻璃瓶盛放茶叶以保持密封,有条件的要把茶叶存放在冰箱里。茶叶经销商一定要把茶叶放在冰柜里,尤其是高档次的铁观音更要注意保管方法。(石国杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款
电话:6010699 6010199
总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周商路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

勤于用脑人增寿

一项长达 20 年的研究显示:人对外界事物做出反应的速度快慢,决定着人寿命的长短。这一测试比通过血压、运动量或体质来预测寿命更加准确。就过早死亡的可能性而言,反应迟钝的人比反应迅速的人死亡率要高出两倍多。(怀仁)